

Mental Coaching

De performance van mensen hangt voor een groot deel af van persoonlijke ambitie, daadkracht, persoonlijkheid, stress en faalangst. Een HSK coach geeft inzicht in het huidige functioneren, helpt buiten kaders te denken en nieuwe mogelijkheden te ontdekken. Er wordt inzicht gegeven in andere manieren van reageren en handelen in praktijksituaties.

Mental Coaching kan gebruikt worden om vragen over werk, werkinhoud en carrière op langere termijn te analyseren vanuit eigen kwaliteiten, vaardigheden, ervaringen en wensen. Mental Coaching richt zich specifiek op werknemers, young professionals en management met functionerings- en ontwikkelvraagstukken.

Transparant

HSK coaches hanteren de volgende werkwijze:

- Persoonlijk, vertrouwelijk, daadkrachtig
- Wetenschappelijk onderbouwd
- Gericht op gedragsanalyse en omzetting naar functioneel, gewenst gedrag

In de regel wordt er gestart met de Coaching Intake, daarin komen persoonsgerichte en specifieke vragen aan de orde. Vervolgens start de Mental Coaching. Dit coaching traject omvat 8 gesprekken van 1 uur of bijvoorbeeld 4 gesprekken van 2 uur.

Hebben uw werknemers te maken met functionerings- en ontwikkelvraagstukken? Dan is Mental Coaching uitermate geschikt. Het coaching traject is op maat gemaakt en behelst een individuele aanpak bestaande de fases; inventarisatie, strategie, verandering en consolidatie.

Snel

Een coaching traject bestaat uit de volgende stappen:

- Aanmelding via www.hsk.nl/aanmelden of via telefoonnummer 088 115 58 55
- Inventarisatiegesprek, eventueel met testonderzoek
- Gesprekken gericht op strategie en verandering in een complexe omgeving
- Gesprekken gericht op consolidatie, ter voorkoming van terugval
- Optioneel follow up gesprekken voor persoonlijk advies

De frequentie van de afspraken is afgestemd op de coachingsvraag en wordt door de werknemer en de coach in onderling overleg gemaakt. Het traject gaat uit van een vastgesteld aantal gesprekken. Verlenging van het aantal gesprekken is mogelijk.

Bewezen effectief

Coaching wordt uitgevoerd door ervaren en academisch geschoolde therapeuten en draagt bij aan het ontwikkelen, optimaliseren en veranderen van het gewenste functioneel gedrag. Elk traject is gebaseerd op gedragswetenschappelijk onderzoek en wordt afgestemd op de vraag van de werknemer.

Toepassing

Mental Coaching wordt vanuit een landelijk netwerk aangeboden en kan, indien gewenst, ook op locatie uitgevoerd worden. Mental Coaching vertaalt wetenschappelijke inzichten naar de alledaagse praktijk, tot doel de eigen ontwikkeling te optimaliseren.

Contact

Wilt u meer informatie? Neem dan contact op met onze medewerkers via (088) 115 58 55 of klantenservice@hsk.nl.